



**Voedingsbeleid 2025, Kinderopvang De Dwermpjes**

## Inleiding

Het voedingsbeleid van Kinderopvang De Dwergjes is er op gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt. De oudercommissie brengt advies uit over het voedingsbeleid.

Het is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum en de vernieuwde schijf van 5. Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers om zodoende de ouders/verzorgers de keus te laten hun kind(eren) te wennen aan suikers. Tevens wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout.

Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid Kinderopvang De Dwergjes. Voor hun ontwikkeling hebben kinderen gezonde voeding nodig. Dat betekent dat zij alle voedingsstoffen moeten binnen krijgen die het lichaam dagelijks nodig heeft. Naast een verantwoorde voeding draagt Kinderopvang De Dwergjes zorg voor een evenwichtig klimaat waarin de verschillende maaltijden worden gebruikt.

Voeding is zoals gezegd meer dan alleen eten en drinken. De momenten waarop de maaltijden worden aangeboden dragen bij aan de verwezenlijking van de doelstelling van het pedagogisch beleid dat Kinderopvang De Dwergjes wil uitstralen, namelijk structuur en veiligheid, geborgenheid en zelfstandigheid. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang, het aanleren van tafelmanieren etc. dragen expliciet bij tot ontwikkelingskansen die de kinderen bij Kinderopvang De Dwergjes krijgen. Het betreft hier een richtlijn en in overleg met de ouders kunnen er verschillen in de voeding van het kind mogelijk zijn.

- De volgende onderwerpen komen in dit beleid naar voren:
  - Algemeen
    - Gezond voedingsaanbod
    - Vaste en rustige eetmomenten
    - Allergieën of andere individuele afspraken
    - Traktaties en feestjes
  - Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
    - Drinken
    - Eten
  - Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar
    - Algemene uitgangspunten
    - Gemiddelde hoeveelheden
  - Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar
    - Algemene uitgangspunten
    - Gemiddelde hoeveelheden
  - Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding
    - Flesvoeding en borstvoeding
    - Andere voeding
  
- Bijlage 1 De do's en de dont's
- Bijlage 2 Veilig eten kaart
- Bijlage 3 Belegsoorten

## Algemeen

Gezond voedingsaanbod Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

## Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

### Vaste en rustige eetmomenten:

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

### Allergieën of andere individuele afspraken:

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

### Traktaties en feestjes:

Een verjaardag van een kind is een leuke en belangrijke gebeurtenis voor het kind. De Dwergjes wil hier ook een bijdrage aan leveren. Zo krijgen de kinderen die jarig zijn een mooie feestmuts op en worden er liedjes gezonden voor de jarige. Pedagogisch medewerkers en stagiaires die jarig zijn vieren dit meestal ook met de kinderen. Door al die verjaardagen hebben we vaak traktaties op de groep. Dit is natuurlijk heel leuk en gezellig maar in het kader van Gezonde Kinderopvang is het wel iets waar wij op willen letten dat dit ook verantwoord gebeurt.

Ieder kind heeft recht om gezond, veilig en kansrijk op de groeien. Om te zorgen dat kinderen lekker in hun vel zitten en fit zijn, is het belangrijk om overgewicht te voorkomen. Er zijn namelijk steeds meer jonge kinderen in Nederland die overgewicht hebben. Gemiddeld een op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht en 2 procent heeft obesitas. Als een kind of volwassene eenmaal kampt met overgewicht is het moeilijk om er vanaf te komen. Het voorkomen van overgewicht is daarom belangrijk en het draagt bij aan de gezondheid (bron [www.nji.nl](http://www.nji.nl)). Snoep en suikers zijn slecht voor de tanden en de gezondheid van een mens.

Als kinderen van jongs af aan leren om gezond te eten, dan is dat wat ze gewend zijn en hebben kinderen geen behoefte aan snoep/suikers.

### Trakteer gezond!

Hoe gezellig al die feestjes ook zijn willen we in het kader van de Gezonde Kinderopvang er wel op letten om deze zo gezond mogelijk te laten verlopen. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren). Op iedere locatie hangt / staat ook een map met voorbeelden van gezonde traktaties. Dit kan iets zijn met fruit, groente, rijstwafels, rozijnen of een fruitijsje. Ook kunt u bijvoorbeeld bellenblaas of een boekje trakteren. Ouders zijn niet verplicht om hieruit te kiezen, en ook niet verplicht om te trakteren. Maar mochten ze wel willen trakteren en zelf ook leuke ideeën hebben vragen wij wel om dit zo gezond mogelijk te doen. Mochten ouders hier over twijfelen kunnen ze altijd terecht bij de pedagogisch medewerker van de groep.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, vakanties bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij gaan mee met voedingsschema van thuis, mits het in ons voedingsbeleid past. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel

### Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic open) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

### Eten:

#### Fruithapje:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We bieden bij het fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Dit wordt in de blender gepureerd. Eventueel wordt er water toegevoegd om de fruithap wat smeuïger te maken. Als het kind deze smaken waardeert kan er meer geprobeerd worden. Bijvoorbeeld: mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, meloen, aardbeien en druiven zonder pit en vel;
- Een fruithapje dat niet gelijk gegeven wordt, mag enkele uren afgedekt in de koelkast staan;
- Als de baby het fruithapje niet geheel opeet wordt het restant weggegooid;

### Groentehapje:

Het behoort tot de mogelijkheden om het kind en groentehapje te geven met als afspraken dat:

- De groentehap gegeven wordt op verzoek van de ouders,
- De groentehap kant-en-klaar is en na opwarmen in de magnetron uit een potje of bakje gegeven kan worden,
- De groentehap tussen 15.00u en 17.00u gegeven kan worden. Na 17.00u is dit i.v.m. de personele bezetting op de groepen niet meer mogelijk.
- De groentehap alleen aan kinderen onder de 1 wordt gegeven, aangezien vanaf de peuterleeftijd kinderen meestal een warme maaltijd met het gezin mee-eten.
- Voor de andere kinderen kan er een schaaltje met komkommer, tomaat en kleine worteltjes neergezet worden.

(De groentehap wordt van thuis meegenomen. De fruithap maken we vers met het fruit wat aanwezig is op de kinderopvang!)

### Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de bijlage 3 Belegsoorten 1<sup>e</sup> keus.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Vanaf 1 jaar gaan de kinderen mee in het ritme op de groep.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

### Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

### Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groente aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

### Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Iedere boterham wordt daarom ook besmeerd met margarine.

### Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

### Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of 20+ smeerkaas (evt. met kruiden) .

### Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan kip/kalkoenfilet, ham of beenham. Deze kunnen wel max. één keer per dag worden gegeten.

### Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

### Notenpasta of pindakaas (100%) zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

<p><b>Drinken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk</li> </ul>
<p><b>Brood en beleg</b></p> <p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte (dieet)margarine ;</li> <li>• (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;</li> <li>• (Light)zuivelspread of 20+ smeerkaas;</li> <li>• Humus met <b>minder</b> dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li> <li>• Ei;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas <b>zonder</b> zout en suiker.</li> </ul> <p>Dag keuzes, hiervan bieden we er <b>maximaal 2</b> tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Vruchtenhagel;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Sandwichspread (selderij of komkommersalade)</li> <li>• Hummus met <b>meer</b> dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kip/kalkoenfilet, ham, beenham</li> </ul>
<p><b>Tussendoor in de ochtend, lunch of in de middag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven*, meloen, aardbei, mandarijn*;</li> <li>• (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes* avocado, of radijs*</li> <li>• Volkoren knäckebröd, volkoren dunne crackers, volkoren lichte crackers (van bepaalde merken) .</li> </ul>

\* Wij halveren deze om verslikken te voorkomen.



## Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is **inclusief** het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds **thuis** krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1 – 3 jaar
	Jongen en meisje
Gram groente	50-100
Porties fruit	1,5
Bruine- of volkorenboterhammen	2-3
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30
Liter vocht	1

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

#### Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen\* limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

\*Zoals omschreven bij feestjes en trakteren bieden we incidenteel limonadesiroop / diksap aan

#### Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

#### Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

#### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

### Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dag keuzes).

#### Brood en beleg Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes, avocado en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread, 20+ of 30+ smeerkaas (evt. met kruiden), 30+ kaas;
- Humus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas (100%) zonder zout en suiker

**Dagkeuzes**, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan:

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Sandwichspread (Selderijсалade, Komkommersalade)
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kip/kalkoenfilet, ham, beenham

#### Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

#### Tussendoor in de ochtend en/of in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes avocado, radijs;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren dunne crackers, volkoren lichte crackers (van bepaalde merken)
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals bijvoorbeeld rozijnen, abrikozen, cranberry's

**Af en toe** (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een snoepje;
- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje.

## Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is **inclusief** het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op **school en thuis** krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen	meisje
Gram groente	100-150	150-200	150-200
Porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
Liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de Bewaarwijzer met de veilig eten-kaart (zie bijlage 2). Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

### Flesvoeding en borstvoeding

#### Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

#### Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-marie of in een flessenwarmer. Flesvoeding verwarmen we au bain-marie, flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.
- De voeding wordt maar 1 keer opgewarmd. Melk wat overblijft na het voeden wordt weggegooid.

#### Schoonmaken:

- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

#### Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 2 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 3 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

## Andere voeding:

### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

### Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

### Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

## Bijlage 1 De do's en de dont's

Do's en dont's: wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen in jouw kinderopvangorganisatie? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

### Do's en dont's van brood en beleg



Doen!	Waarom?
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën.
Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte groentespread. Of geef eens een groentesoep als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.	

Met Mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop en (halva)jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, beenham en kalkoenfilet.	Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.
Niet doen!	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(Smeer)leverworst	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté weekkeuzes. De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op naar de veilige hoeveelheid voor volwassenen (3.000 microgram per dag).
Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone (smeer)kaas	Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Zuivelspread (light) en 20+ smeerkaas kan wel worden gegeven.



## Do's en dont's van drinken



Doen!	Waarom?
Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.	In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.
Melk tijdens ontbijt en lunch: magere, halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).	Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.
Niet doen!	
Alle zoet smakende drankjes.	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.
Light-dranken.	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Niet Doen!	Waarom?
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder

	gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.
<b>Niet nodig!</b>	
Speciale peuter- groei- dreumesmelk of pyjama papjes.	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. Meer informatie over dit onderwerp vind je op de website van het voedingscentrum.

### Do's en dont's van de eetmomenten tussendoor



Doen!	Waarom?
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
Met mate!	Waarom?
Rijstwafel, volkoren crackertjes, knäckebröd, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortje nodig, geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de schijf van vijf. Wil je toch iets geven wat niet in de schijf van vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
Niet doen!	
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje.

## Bijlage 2: Veilig eten kaart

### Voorkom een voedselinfectie!



#### Kopen

- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij erg bederfelijke producten.
- Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatst en gebruik een koeltas.
- Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast.



#### Wassen

- Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was je handen met zeep onder stromend water, minstens 15 seconden, en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Vervang vaatdoekjes elke dag. Was vaatdoekjes, hand- en theedoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.



#### Scheiden

- Houd rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel.
- Gebruik niet dezelfde snijplank en mes voor rauwe kip, rauw vlees of rauwe vis en daarna voor gaar eten of rauw te eten groente.



#### Verhitten

- Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.
- Verhit ook restjes door en door.
- Schep het eten enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.



#### Koelen

- Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij 4 °C.
- Gooi bederfelijke producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Laat producten snel afkoelen. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat makkelijker.
- Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron met de ontdooi-stand.
- Bewaar restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.

### Bijlage 3, Belegsoorten

	1 <sup>e</sup> keus	2 <sup>e</sup> keus	3 <sup>e</sup> keus
Kaas	Zuivelspread, 20+ smeerkaas		30+ kaas (+4 jaar)
Vleeswaren	Kipfilet Kalkoenfilet Ham beenham		
Overig broodbeleg	Tomaat Komkommer Pindakaas (100%) Notenpasta Ei Fruit avocado	(Halva) jam Vruchtenspread (minder suiker) appelstroop	Vruchtenhagel Honing (+1 jaar)

*Varieer zoveel mogelijk met het broodbeleg, laat kinderen geen 3 boterhammen eten met hetzelfde belegsoort.*